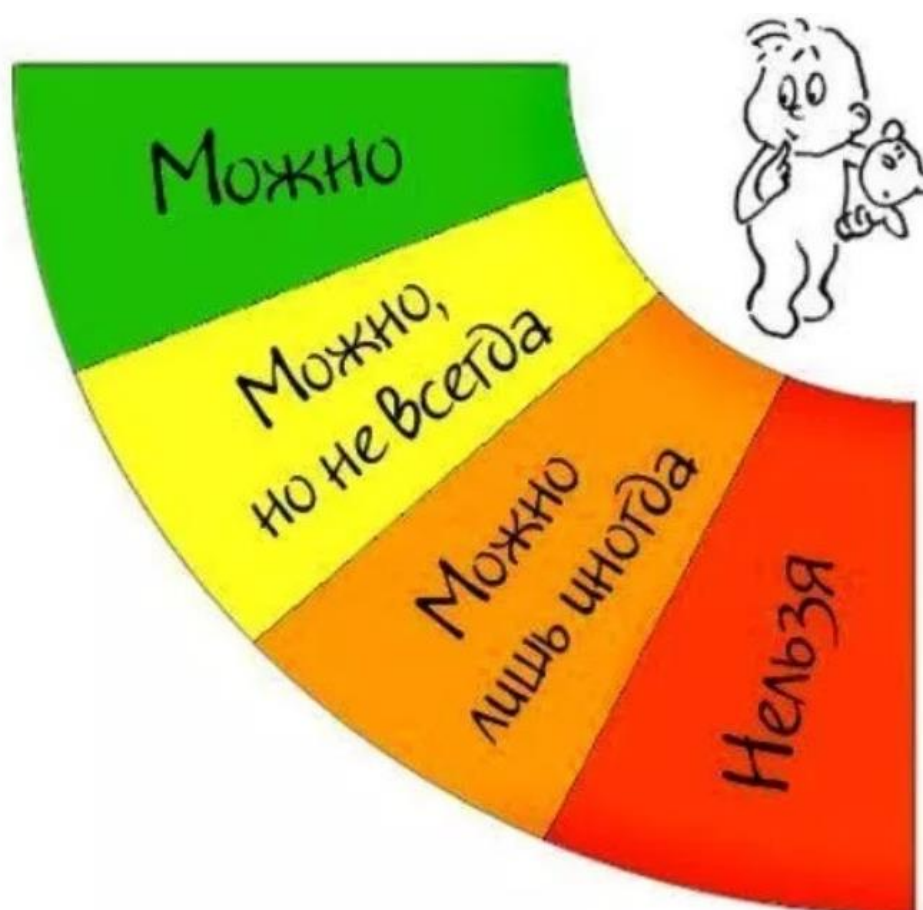




## Как устанавливать границы с ребенком и для чего это делать.



Подготовил педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Бочкарева Наталья Васильевна

## **Как устанавливать границы с ребенком и для чего это делать.**

**Граница** — «линия, ограничивающая пределы чьей-либо собственности». Еще в Древней Греции каждый земледелец обозначал границу своего участка, устанавливая на ней фигурки божества границ, которые были очень почитаемы всеми жителями. Они защищали людей от тех, кто мог посягнуть на их собственность и вынудить к агрессии и конфликту. Проще и удачней других данный термин трактовал автор первого в мире учебника по психологии, Уильям Джемс: **где заканчиваюсь «я» и начинается «не-я».**

**Ребенок должен знать, где проходят границы его «собственности», т.е. за что он должен отвечать и за что не должен.**

Если в детстве у ребенка не сложилось четкого представления о том, где проходят его границы (за что он несёт ответственность) и где проходят границы других (за что они несут ответственность), у него не разовьется умение владеть собой.

Дети, не способными контролировать себя и пытаются подчинить себе окружающих. Они часто добиваются, чтобы мама и папа изменили свои требования в угоду им!

**Дети не рождаются с «готовыми» границами.**

**Они их усваивают благодаря общению и дисциплине.**

Для понимания того, как постановка границ влияет на ощущение безопасности ребенка, представим следующую схему:



В данной ситуации ярко отображен факт того, что послание, причем на бессознательном уровне, которое получает ребенок от родителей, является чрезвычайно губительным. Фактически ребенку объяснили, что он сильнее, что он победил. Но случись беда или угроза, и ребенок полностью беззащитен, ведь даже его родители «слабые и ненадежные».

Рассмотри ситуацию, когда родитель эффективно и правильно отреагирует на попытку ребенка нарушить границу:



Когда родитель непоколебим и не позволяет ребенку преступать границы, ожидаемой реакцией ребенка будет злость, гнев, крик, плач. Не стоит бояться такой реакции, потому как это является свидетельством того, что граница была очень важной.

Чтобы дети поняли, кто они такие и за что отвечают, родители должны установить четкие границы в отношениях с ними и строить эти отношения таким образом, чтобы помочь детям осознать собственные границы.

**Стоит всегда помнить, что Вы с ребенком не равны.** Поэтому и правила устанавливайте Вам. Если Вы *доминантный заботливый взрослый*, который устанавливает границы, то задумайтесь, справедливы ли они, не рано Вы ими озаботились, готов ли ребенок их соблюдать. Вы – *в роли мудрого правителя* должны постоянно эти законы следить за их соблюдением.

**А еще - невозможно быть по разные стороны границы со своим ребенком.** Отсюда следует, что нельзя впадать в состояние конфронтации с собственным ребенком, у вас с ним никогда не будет таких границ, какие существуют между взрослыми. Кроме того, наша **основная задача – это защита ребенка и забота о нем.**

Для того чтобы ребенок с возрастом научился уважать личные границы других людей, он должен уметь ставить себя на их место. Это начинает происходить примерно к 6 годам, когда у ребенка созревают доли мозга, отвечающие за контроль.

Если мы требуем от ребенка соблюдения **личных границ других людей**, мы должны быть уверены, что **сами их соблюдаем**. *Откуда ребенок узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все, «кому не лень», берут его вещи? Откуда ребенок узнает, что нельзя заходить в чужую комнату, если мы сами нарушаем это правило по отношению к нему?*

Кроме того, если Вы позволяете себе нарушать личные границы ребенка, преуспев в **физическом** или **эмоциональном давлении**, то он будет терпеть, а потом начнет саботировать Вас по сценарию **«не услышал – не понял – не выполнил»**.

А если при этом в семьях запрещено открыто выражать свое несогласие с необходимостью что-то сделать, а нежелание каких-либо действий неприемлемо, то ребенок уйдет в пассивную агрессию.

#### «Пирамида выставления границ»

Спокойствие  
Последовательность  
Ответственность по возрасту  
Внутренняя решимость и уверенность  
Использование «нравится» и «не нравится» родителю  
Постоянное объяснение, проговаривание и повторение

### **Как же найти компромисс между «можно» и «нельзя», чтобы ребенок при этом понял обоснованность запретов?**

#### **1. Запреты всегда должны соответствовать возрасту ребенка**

Двухлетний малыш может не понять, почему, к примеру, нельзя погладить бродячую собаку на улице, а вот к трем-четырем годам объяснение этого запрета будет ему понятно. Поэтому наказывать ребенка за то, чего он еще в силу возраста не может понять, просто бессмысленно.

#### **2. Ставя запреты, нужно обязательно объяснять свою мотивацию**

Почему нельзя переходить дорогу на красный свет, поднимать на улице конфеты, разговаривать с незнакомыми людьми, совать пальцы в розетку, отнимать игрушки у сверстников – все это можно легко и доходчиво объяснить детям простым и понятным языком.

#### **3. Ставя запреты, всегда спрашивайте себя, достаточно ли они обоснованы. Действительно ли в этом запрете есть необходимость?**

Некоторым родителям проще запретить ребенку что-то просто потому, что так им самим будет спокойнее. Например, маме не хочется, чтобы ребенок испачкал или порвал хорошую одежду, и она запрещает ему играть с ровесниками в футбол на детской площадке. Или, к примеру, опасаясь, что ребенок сломает дорогую игрушку, она не разрешает малышу давать ее поиграть другим детям в садике. Такие запреты могут привести к тому, что ребенок будет либо слушаться Вас и совершенно Вам не доверять, либо – проявлять агрессию и отстаивать свои интересы.

#### **4. Наказание должно быть только за сознательное нарушение ребенком запрета, который он полностью понимает**

Если малыш тянется руками к розетке, но мама никогда ему не говорила, что это опасно, не стоит наказывать ребенка – лучше спокойно отвести его от опасного места и объяснить, чем чреват такой поступок и почему так делать нельзя.

Если ребенок – зачинщик драк в детском саду, первоочередной мерой должно быть не наказание, а объяснение, почему его поступок считается плохим, что именно он сделал не так. Наказание же должно следовать лишь тогда, когда малыш, несмотря на разъяснение родителей и установленный запрет, снова сделает по-своему.

### **5. Устанавливая запреты, обсуждайте их со всеми членами семьи**

Если, к примеру, мама не разрешает есть мороженое на улице, а вот бабушка, наоборот, с радостью покупает малышу угощение на прогулке, мотивируя это тем, что «маме мы об этом не расскажем», у ребенка не сформируется стереотип правильного поведения. То же самое происходит, если родители не разрешают ребенку смотреть телевизор перед сном или есть сладости до обеда, а отец не считает это запретом и в отсутствие мамы не отказывает малышу в просьбе посмотреть еще один мультфильм или съесть шоколадку.

**В большинстве подобных случаев дети начинают понимать, что с разными людьми можно вести себя по-разному, и быстро учатся получать выгоду от этого знания, что может сказаться отрицательно на их поведении в будущем.** К примеру, ребенок будет считать, что нарушение запрета тогда, когда этого никто не видит, не приведет к плохим последствиям, а значит можно нарушать его, не опасаясь наказания. Поэтому запреты должны быть едиными и следить за их соблюдением ребенком должны все члены семьи.

### **6. Будьте последовательны в том, что запрещаете**

Будьте последовательны в том, что вы запрещаете ребенку. В книге «Между «можно» и «нельзя»: как установить границы для ребенка» Катрин Дюмонтей-Кремер советует родителям установить несколько аксиом-запретов:

«Это решения, которые не обсуждаются. Вас может покоробить, что ребенок не чувствует разницы, но это так. Единственное, чем вы можете ему помочь, – внимательно выслушать. Ведь вы говорите «нет» не для того, чтобы травмировать своего ребенка, а по независящим от него обстоятельствам».

Если ваш запрет – это некие общественные нормы, то автор советует родителям ознакомить с ними ребенка: покажите ему выдержки из документов, которые вывешены в общественных местах, расскажите о том, что в любой стране существуют законы, которые нельзя нарушать.

### **7. Корректируйте список ограничений**

Не забывайте о том, что по мере взросления ребенка некоторые запреты останутся в силе, а некоторые не только можно, но и нужно будет

отменить. Если, к примеру, ребенку в возрасте семи лет вы разрешали сидеть у компьютера в свободное время только час-два, то в возрасте 10-12 лет время его нахождения за компьютером, вероятно, придется увеличить в связи со школьными заданиями. То же самое касается и других запретов.

## **8. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка. Обращайте внимание на хорошее поведение ребенка**

Малыш помог по дому, нарисовал красивый рисунок в садике, сделал собственными руками открытку на день рождения бабушки, научился говорить «спасибо» и «пожалуйста», поделился новыми игрушками – все это, несомненно, стоит вашего внимания. Обращайте на это внимание, говорите ему, что любите, просто обнимайте. Если родители ругают ребенка за каждое нарушение запрета, но при этом не обращают внимания на его старания и достижения, он постоянно будет чувствовать себя виноватым, нелюбимым и плохим, что приведет к реальным проблемам с самооценкой.

***И помните, что установление границ должно способствовать гармонии взаимоотношений между родителями и ребенком. Оно должно обеспечивать его безопасность, формировать принципы правильного поведения и социальные навыки, а не превращать его жизнь в череду сплошных запретов и страха самостоятельности!***

### **ИНТЕРЕСНО ПРОЧИТАТЬ:**



1. Юлия Гиппенрейтер «Самая важная книга для родителей».
2. Ирина Млодик «Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить»
3. Катрин Дюмонтей-Кремер «Между «можно» и «нельзя»: Как установить границы для ребенка»
4. Генри Клауд, Джон Таунсенд «Дети: границы, границы»
5. Робин Берман «Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка»
6. Елизавета Филоненко «Границы и правила. Как научить ребенка жить в мире с собой и окружающими»